Rok XI. Kwiecień 1891. Nr. 4.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:

Miejscowa	rocznie
bez przesyłki . .	1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . .	1 „ 30 „
Zamiejscowa	
z przesyłką . .	1 „ 50 „
Miejscowa	półroczn.
bez przesyłki . . .	65 ct.
z przesyłką	70 „
Zamiejscowa	
z przesyłką. . . .	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

„SOKOŁ"

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA LINDEGO L. 7; ADMINISTRACJA PLAC CHORĄŻCZYZNY L. 3.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. „Sokoł" l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji 1 rs. 50 kop.

Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.

Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.

Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Reforma.

III.

Przypatrzmy się, jak wychowujemy młodzież żeńską, w jaki sposób zaprawiamy dziatwę płci żeńskiej do najwznioślejszego zadania — co robimy, aby mogły być dobremi matkami. Niechaj nam wolno będzie zapożyczyć się u węgierskiego hygienisty dr. Fodora: „Nie mówię o wieku niemowlęcym, kiedy tak chłopiec jak dziewczynka w poduszkach i pieluszkach spoczywa. W tym okresie w równych hygienicznych warunkach niemowlęta są pielęgnowane. Ale w dalszym biegu lat pomiędzy wychowaniem chłopca i dziewczęcia bardzo wielka zachodzi różnica: chłopczyk buja na drewnianym koniku, otrzymuje piłkę, biegnie na pole lub wolne powietrze, bez względu na to, czy wiatr dmie, czy słońce dopieka, używa ruchu aż do umęczenia, wspina się gdzie tylko może, używa siły i całej swobody ruchów; jego mięśnie, płuca, zdrowie posilają się. A dziewczynka? otrzymuje lalkę, zabawki naśladujące urządzenie domu, kuchnię, haftowaną sukienkę, wszystko na to, aby zabawiało się zwierciadłem, w cieniu. Wprawdzie cera twarzy będzie śnieżno białą, członki pulchne, okrągłe, włosy srebrzyste, ale klatka piersiowa wąska, kości miękkie jak chrząstki, a mięśnie jak u kurki. Jaką będzie kobietą, jaką matką, to dziewczę pielęgnowane jak sztuczna roślinka. Jacy mężowie będą synami takich matek". Jeżeli rzeczywiście młódź żeńska ma podołać ciężkim i wzniosłym obowiązkom matek, to chyba innem powinno być wychowanie. Odsłońmy ciemne strony wychowania wieku szkolnego dziewcząt. I tutaj to samo przeciążenie umysłowe, te same niekorzystne warunki hygieniczne w szkołach, tak publicznych jako też prywatnych, czyli w pensjonatach, a o wiele gorsze jak u młodzieży męskiej, bo dziewczę musi oprócz obowiązkowych przedmiotów nabyć wiedzy w obcych językach, musi być artystką i grać na fortepianie, musi zresztą umieć się popisać robótkami, na dowód, że będzie umiała być nietylko dobrą gospodynią, nietylko światową kobietą, czarującą przymiotami ciała (?!) i ducha w towarzystwie, ale zarazem wykształconą pod względem naukowym. Jednej tylko rzeczy jej zabraknie to jest zdrowia, które przecież jest największym skarbem. Obliczmy ile czasu wśród tych warunków pozostaje dziewczęciu do pielęgnowania sił fizycznych. Odliczając godzin 8—9 snu niezbędnie potrzebnych w 12 roku życia, dodając tylko 5 godzin pobytu w szkole i tyleż na pracę domową i wszystkie nadobowiązkowe przedmioty (a przecież przy fortepianie potrzeba przynajmniej dwie godziny spędzić), odejmując jeszcze trzy godziny na żywienie się, i wszystkie inne funkcje jak ubranie się, mycie, czesanie i t. d., spytajmy ile pozostaje dziewczęciu czasu w 24 godzinnym okresie, aby mogła podnieść wartość fizycznego ustroju. Porównajmy z tymi cyframi jakie Friedlaender słusznie żąda ze stanowiska hygienicznego dla dziewczęcia w 12 roku życia.

Dla zdrowia powinno ono 8 godzin spać, 4 godziny wypoczywać, 6 godzin użyć na fizyczne ćwiczenia i zabawy, a tylko 6 godzin użyć na zajęcia umysłowe. A gdzież to jest możliwe, czemże matka ma wypełnić 6 godzin mających być użytemi na ćwiczenia fizyczne i zabawy, gdyby nawet z zakorzenionym przesądem stoczyła matka walkę i pogodziła się z tą myślą, że zabawa i fizyczne ćwiczenia przystoją panienkom. Angielki matki umieją zapełnić ten czas, one nie oddałyby za żadną cenę córkę do pensjonatu, który nie miałby miejsca przeznaczonego do zabawy, matka francuska nie waha się posyłać swego dziewczęcia do sali gimnastycznej. Niemka naśladuje chętnie angielkę i nie odrzuca gimnastyki, tylko u nas pensjonaty żeńskie mieszczą się w domach prywatnych, w których ani mowy być nie może o miejscu do zabawy, z zasady są nasze nauczycielki tak w szkołach publicznych, jakoteż i w pensjonatach nieprzyjaźnie usposobione dla gimnastyki racjonalnej, a dużo robią te wykonawczyni, które w środę lub sobotę po południu wyprowadzają na $^1/_2$—1 godzinę na przechadzkę młódź żeńską wyjątkowo do ogrodu, lub na świeże powietrze w wzorowym, a niewolniczym porządku dwójkami, a częściej na wystawę sztuk pięknych, na odczyt, koncert i t. p. A gdzież angielskie zabawy jak krokiet, piłka, lawn-tennis, gdzież wycieczki w górzyste okolice, ile razy w lecie mogą dziewczątka użyć słonecznej i wodnej kąpieli, kiedy daną jest im sposobność pobiegania na wolnem powietrzu?

Jakie następstwa sprowadza nasze błędne z gruntu wychowanie dziewcząt? Oto przerażająca jest śmiertelność z chorób płucnych, bo źle odżywiane płuca nabywają przy lada sposobności nieuleczną chorobę, najczęstszą chorobą jest blednica, będąca następstwem niekorzystnych warunków hygienicznych, przy braku ruchu i fizycznej pracy, a zboczenia systemu nerwowego, przewodu pokarmowego i tych narządów, których doskonałość fizjologiczna jest pierwszym warunkiem celu życia kobiet, są tak powszednie, że brak ich niestety jest zdarzeniem wyjątkowem. Dzielny wódz angielski Wellington — oglądając miejsce do zabaw szkoły w Eton powiedział: Tu wzięto Waterloo— my zaś nie robiący nic na korzyść wychowania fizycznego młodzieży w ogólności, a żeńskiej w szczególności, nie mamy prawa myśleć o podźwignięciu z fizycznej i moralnej nędzy narodu własnego, jak długo tym samym trybem młodzież wychowywać będziemy. Żądacie lepszej przyszłości — usłuchajcie głosu natury, kierujcie się w wychowaniu prawami przyrody — niechaj dom rodzicielski, szkoła i całe społeczeństwo skieruje uwagę na to, aby przyszłe matki mogły być

zdrowemi i dobremi matkami, jeśli niedalekie jutro nie ma sprowadzić zagłady i wymazać nas z grona żyjących narodów.

Ćwiczenia publiczne uczniów Sokoła lwowskiego.

W dniu 17. marca 1891 urządził Sokoł lwowski doroczne ćwiczenia publiczne swoich uczniów. Trzecia część sali przeznaczona dla rodzin uczniów była szczelnie zapełniona, dwie trzecie zajęła dziatwa w poważnej liczbie 140 ćwiczących. Muzyka „Harmonii“ umieszczona na galerji przygrywała w odstępach i podczas ćwiczeń. Gdy przebrzmiały tony pięknej uwertury, zastępca dyrektora dr. Fiszer stanąwszy w pośrodku między zebraną publicznością, a dziatwą uszykowaną do niej frontem przemówił w te słowa:

Towarzystwo Sokoł w ciągu 24-letniego żywota swego głosi konieczność i zbawienność gimnastyki słowem i czynem w sposób tak wymowny i przekonujący, że ja zagajając dziś z urzędu mego popis ukochanych sokolików naszych nie miałbym właściwie nic więcej w tym względzie do powiedzenia, gdybym nie widział i nie wiedział, jak u społeczeństwa naszego rażącą jest dysproporcja między przeświadczeniem o potrzebie kształcenia sił fizycznych, a rzeczywistem ich kształceniem. Jak wiadomo, Sokoł w pierwszym rzędzie troska się o dziatwę, o tych przyszłych obywateli, którzy naturalnym rzeczy porządkiem zająwszy miejsca generacji schodzącej z pola powinni być lepsi od niej w każdym kierunku. Jest to tak naturalne i konieczne, że inaczej nie możnaby mówić o rzeczywistym, prawdziwym postępie, a biada społeczeństwu, którego generacje następne nie przewyższą wydoskonaleniem generacji ustępującej! — Czegoż potrzeba do tego wydoskonalenia? Odpowiedź na to krótka. Potrzeba coraz jaśniejszego, świadomego siebie poczucia się obywatelem tej ziemi, której każda piędź nasycona krwią i potem przodków naszych. Poczucie takie nie jest i nie może być czystą teorją, owszem w pojęciu jego leży świadomość obowiązków, obowiązków ciężkich a słodkich, bezustannych, a często nie nagrodzonych, świętych a częstokroć mianem zbrodni piętnowanych. Aby takim podołać obowiązkom, nie koniecznie trzeba być bohaterem, ale trzeba koniecznie być — człowiekiem, człowiekiem całym, takim jak Bóg chciał i przykazał, trzeba chcieć i działać, przedsięwziąć i wytrwać, postanowić i dokonać — jednem słowem — potrzeba mieć siłę duszy i siłę ciała. Te dwa pierwiastki w człowieku muszą się wzajemnie wspierać, muszą zostawać w stałej równowadze, a wybujałość lub skoszlawienie jednego lub drugiego podkopuje i zabija całość. Nie trzeba nam atletów rozwijających mięśnie kosztem mózgu, bo nie potrzeba nam pretorjanów i służalców despotyzmu, ale z drugiej strony nie uczuwamy potrzeby ziemskich aniołów, bośmy ludźmi, ani też ascetów jakiego bądź rodzaju, bo nie samolubami nam być — lecz obywatelami! — Przypatrzmyż się bliżej dziatwie naszej. Od wczesnego rana do późnej nocy ślęcząc żmudnie nad przerażającą masą książek nie wie, co młodość, nadziewa mechanicznie mózg rozlicznemi wiadomościami, aby je w krótkim uronić czasie, a nie wie i nie ma sposobności dowiedzieć się, że kształcąc równocześnie siły fizyczne łatwiej przyswajałaby sobie naukę i trwalej dzierżyłaby jej plony. Rezultat tego taki, że albo marnieje przedwcześnie i długim szeregiem mogił wchodzi w bilans nadziei rodziców i społeczeństwa, albo dojrzawszy przedwcześnie mnoży przerażającym sposobem zastępy sceptyków, którzy przymglonym wzrokiem Boga nie dojrzą, oschłem sercem bliźniego nie poczują, skarlałą duszą obowiązków nie zrozumieją, a nie czując w sobie ani wiary, ani miłości, ani siły, pragną tylko używania aż do przesytu, zaspokajania żądz aż do wyzysku, wywyższania się kosztem drugich aż do podłości. Jakże odmienną byłaby i musiałaby być młodzież, u której kształcą równocześnie siły ducha i ciała. Duch uszlachetniałby w niej surowe siły ciała, ciało byłoby duchowi dźwignią i podporą. Poczucie tych dwóch sił zjednoczonych i równorzędnie rozwiniętych musiałoby dać rezultat jedynie godny człowieka. Celem byłoby nie używanie, lecz pełnienie obowiązku, środkiem — nie wyzysk, lecz miłość i sprawiedliwość, drogą żywota — nie giętki kark i płaszczenie się, lecz hardość męska i emulacja godziwa. Tego pragnąć powinniśmy i pragniemy, znamy nawet sposób dojścia do tego, pochwalamy ten sposób i godzimy się nań wszyscy — niestety! jakże daleko odbiegają czyny nasze od słów i deklamacji! Przekonują o tem cyfry suche, ale nieubłagane wymownością.

Pomijam szkoły średnie w Galicji, których uczniowie w większej części nie odbywają wcale ćwiczeń gimnastycznych, pomijam szkoły ludowe w ogóle, w których ćwiczenia gimnastyczne odbywają się zazwyczaj — na papierze, a przytoczę tu cyfry urzędowe z r. 1890 dotyczące szkół średnich lwowskich. Otóż na 2.848 chłopców uczęszczających do szkoły brało udział w ćwiczeniach gimnastycznych zaledwie 966 t. j. niespełna trzecia część, a więcej jak dwie trzecie dziatwy naszej, przyszłych obywateli naszych, uginały się pod brzemieniem przedmiotów naukowych nie szukając dla zmęczonych władz umysłowych równowagi w krzepieniu i kształceniu sił fizycznych. Wobec takiego rachunku trudno nakazać sercu, aby nie płakało na myśl tego, jakie dla przyszłości naszej otwierają się horoskopy...

Wprawdzie nasze władze szkolne czynią już wstępne kroki do uznania ćwiczeń gimnastycznych jako obowiązkowego przedmiotu nauki, ale należy obawiać się, że ten zbawienny i pożądany przymus będzie przez długie jeszcze lata bujał w sferze przygotowań i usiłowań. Dlatego nie pozostaje nam inna droga, jak przyspieszyć dobrowolnie początki prawdziwego, powszechnego odrodzenia fizycznego dziatwy naszej, a Sokoł, który z niczego prawie stworzył tę salę, potrafi z pomocą Bożą wybudować, gdy będzie potrzeba i dziesięć takich sal gimnastycznych. A czas po temu najwyższy...

Zobaczmy bowiem, co dzieje się gdzieindziej. Zacna Polka p. Teodora Wasilewska donosi nam na podstawie naocznego zbadania, że Niemcy w ogóle nadzwyczaj dbają o zdrowie, a młode pokolenie jest u nich tęgie i zdrowe. Taki jeden zdrowy dzieciak niemiecki — powiada p. Wasilewska — powali pięściami dziesięciu naszych bladych mizeraków. Strach pomyśleć o przyszłości — cytuję ciągle słowa tej zacnej pani — jak my fizycznie nędzni jesteśmy i jak w ogóle nasze społeczeństwo po za końcem swego nosa dalej nie patrzy i nie widzi. My na gwałt powinniśmy się starać o fizycznie silne potomstwo. Smutne to jest, że nie sięgniemy myślą w przyszłe dziesiątki lat i nie przedstawimy sobie przed okiem duszy przyszłych stosunków, kiedy my liczebnie i fizycznie zmalejemy i nie będziemy mogli mieć dostatecznej siły odpornej, a wtedy silne i licznie rozwinięte plemiona zgniotą nas doszczętnie jak małą muszkę. Nie, my nie jesteśmy dobrymi patrjotami! Bo jakkolwiek trzeba korzyć się przed geniuszem umysłu ludzkiego, toż przecie *de facto* dzieje uczą nas, że jak świat światem siła pięści rządziła nim i do dziś dnia zasada ta istnieć nie przestaje!

Oby te słowa zacnej kobiety polskiej trafiły nam wszystkim do przekonania!

Tym bowiem sposobem byłaby najgodniej uczczoną przypadająca w roku bieżącym setna rocznica konstytucji 3. maja, która nie przestanie być naszą chlubą narodową. My Sokoły oddajemy hołd tworcom tej konstytucji tem chętniej, że ona powołała do życia naszą wiekopomną komisję edukacyjną, która rozwinęła takie poglądy na edukcję publiczną, o jakich przed 100 laty nie śniło się — cywilizatorom naszym. Dla zaznaczenia tych poglądów, pozwolę sobie zakończyć moje przemówienie słowami tej komisji edukacyjnej, które mi dostarczyły do niego wątku, a które wypisane złotemi literami, powinny znajdować się w każdej izbie szkolnej, w każdem pomieszkaniu polskiem! „Nie można — woła ku nam przed stu laty komisja edukacyjna — nie można być szczęśliwym, nie można nabierać oświecenia umysłu, dzielności duszy, łatwości w używaniu jej władz, zdatności i zręczności w wykonywaniu obowiązków swego stanu bez zdrowia, bez mocnego i trwałego złożenia ciała; zdrowie zaś, czerstwość, moc zmysłów i sił zawisły niechybnie od pierwszego wychowania w niemowlęctwie, od sposobu życia w młodzieńskim wieku“.

Naczelniku, na ciebie kolej!...

Na to wezwanie, któremu towarzyszyły sympatyczne objawy zadowolenia zebranej publiczności, ozwały się gromkie słowa komendy naczelnika Durskiego. Młodsi wiekiem uczniowie odbyli przy odgłosie muzyki ozdobny pochód, poczem ustawiwszy się w kolumnie osemkowej, po dokonanym rozstępie wolnym, tak w rzędach jak i w szeregach wykonali, na rozkaz, następujące ćwiczenia wolne:

I. 1. zakrok lewą 2. klęknij lewą 3. nawrót do postawy
II. 1. Ramiona wprzód 2. R. w bok 3. Ręce na biodra
} = III
IV. 1. zakrok prawą 2. klęknij prawą 3. nawrot do postawy.
V. = II i IV łącznie.
VI. 1. rozkrok lewą 2. obróć się w lewo, klęknij prawą 3.
VII. 1. Ramiona w pion 2. R. wprzód 3. Ręce na biodra
} = III
VIII. 1. rozkrok prawą 2. obróć się w prawo, klęknij lewą 3.
IX. = VII i VIII łącznie.
X. 1. rozkrok lewą 2. obróć się w lewo wstecz, klęknij prawą (3).
XI. 1. Ramiona w pion 2. R. w bok 3. Ręce na biodra
} = III
XII. 1. zakrok prawą 2. obróć się w prawo wstecz, klęknij lewą (3).
XIII. = XI i XII łącznie.

Odpadłszy w szereg ustawili się uczniowie do ćwiczeń na przyrządach. Na dany sygnał trąbką rozpoczęły wszystkie zastępy równocześnie swe ćwiczenia: 1 i 2 zastęp na drążku (dwójkami: zmiany zwieszeń, w końcu kilku wyćwiczeńszych: wspierania i wymyki), 3 i 4 skok w dal (z urozmaiceniem poskoku). Na dalszy sygnał przystąpili uczniowie do zmiany i ćwiczyli: 1 i 2 na kożle wzdłuż (woltyże rozkroczne), 3 i 4 zastęp na poręczach dwójkami: ćwiczenia w zwieszeniu na końcach poręczy; czwórkami w zwieszeniu z boku poręczy). Ćwiczenia na przyrządach nie trwały dłużej jak 20 minut. Na dany znak przystąpiono do zawodów. Maluczcy sokolęta współzawodniczyli: 1 i 2 zastęp w skoku w wyż (z rozbiegu, odbiciem jednonóż), 3 i 4 we wspinaniu na żerdziach (na jednej żerdzi, chwytem skrzyżnym nóg). Po ukończeniu zawodów młodsi odstąpili ze sali, a wkroczyli natomiast dwuszeregiem starsi wiekiem uczniowie, a ustawiwszy się w kolumnie dwurzędowej (po 10 rot), rozstąpili się w rzędach na średni rozstęp, zaś w szeregach na wolny i na rozkazy wykonali ćwiczenia wolne ośmiotaktowe:

„Ramiona skurcz!“

I. 1. Ram. wprzód (2.) 3. R. w dół (4.) 5. R. wprzód (6.) 7. R. wpion (8).

„Ręce na biodra złóż!“

II. 1. Wykrok lewą (2.) 3. Rozkrok poskokiem (4.) 5. Wykrok prawą (6.) 7. Rozkrok poskokiem (8).

III. = I. i II. łącznie.

„Ramiona w dół!“

I. 1. Lewe r. wpion skos, prawe r. wstecz (2.) 3. Prawe ramię wpion skos, lewe wstecz (4), 5. Lewe r. wpion, a prawe w dół, zewnątrz (6), 7. Prawe wpion a lewe w dół, zewnątrz (8).

„Ręce na biodra złóż!“

II. 1. unik prawą (2), 3. unik lewą (4), 5. wypad lewą w bok (6), 7. wypad prawą w bok (8).

III. = I. i II. łącznie.

„Wiązać rzędy, ręce podaj!“

I. 1. Ram. wprzód (2), 3. Lewe r. w bok, prawe ugnij (4), 5. Prawe w bok, lewe ugnij (6), 7. Ram. wpion (8).

II. 1. Wypad prawą wprzód (2), 3. Wypad lewą w bok (4), 5. Wypad prawą w bok (6), 7. klęknij lewą wstecz (8).

Odpadłszy w dwuszereg ustawili się uczniowię do ćwiczeń na przyrządach: 1. zastęp na dwóch drążkach (po dwa ćwiczenia z każdej gromady ćwiczebnej), 2. zastęp na dwóch drążkach (wspierania i wymyki), 3. zastęp na kożle wszerz (woltyże klęczne i kuczne), 4. zastęp dwójskok w dal (z rozbiegu, odbiciem jednonóż). Na dany sygnał przystąpili do zmiany: 1. zast. na koniu wszerz (dwójkami: woltyże okroczne), 2. zast. na koniu wszerz (woltyże kuczne), 3. i 4. zastęp na poręczach (woltyże w podporze, dwójkami na końcach poręczy). Powyższe ćwiczenia nie trwały również jak 20 minut, poczem przystąpili uczniowie do zawodów: 1. zastęp (z uczniów najstarszych: we wspieraniu ciężarów (kulolaski 35 klg. wagi mającej), nachwytem ze zwisłego położenia ramion, do pionu po nad głowę. Uczniowie wspierali po 20, 22, 30 i 34 razy bez przestanku; 2. zastęp w skoku w wyż (najwyższy skok 1·45 *m*); 3. i 4. zastęp we wspinaniu na żerdziach. W końcu przystąpiono do zawodów na drążku, do których zgłosiło się 11 najstarszych i najwyćwiczeńszych uczniów. Każdy współzawodnik musiał wykonać dwa ćwiczenia obowiązkowe, a to: 1. wychwyt nachwytem zamachem — zeskok podmykiem, 2. wymyk tyłem zamachem — zeskok wprzód, i dwa ćwiczenia dowolne. W ćwiczeniach obowiązkowych rozstrzygały czystość i pewność w wykonaniu, a w ćwiczeniach dowolnych prócz tego, jeszcze stopień trudności i piękność kombinowania ćwiczeń. Sędziami byli trzej członkowie z grona nauczycielskiego. Ćwiczenia dowolne młodych adeptów Sokoła były przeważnie takie, że ich by się nie powstydził i wytrawny Sokoł. Jak n. p. 1. przemyk z naskoku — wychwyt — odmach — wspieranie przedudami w środku rąk — spad wstecz — przewlekiem nóg wychwyt przodem — przemyk podporny — wychwyt — zeskok podmykiem. 2. Wychwyt zamachem — przemyk podporny — wymyk tyłem — wolny kołowrot na przedudach — zeskok wolny z przedudzi. 3. Wspieranie lewem przedudem zamachem, zewnątrz rąk — odmach — wspieranie prawem przedudem zewnątrz — odmach — wspieranie oboma przedudami w środku rąk — kołowrot wolny na przedudach — zeskok wolny z przedudzi. 4. Wspieranie zamachem złudne — przemyk podporny — przemyk tyłem do zeskoku wprzód.

Po ukończeniu ćwiczeń przemówił prezes dr. Krówczyński do uczniów, którzy z wielką uwagą słuchali słów zastosowanych do wieku słuchaczy, serdecznych a rozumnych. Zaznaczywszy mianowicie radość Sokoła i wszystkich ludzi dobrze myślących, że młodzież stawiła się tak licznie do ćwiczeń i że wykonała je tak dokładnie i pięknie i z takiem poczuciem karności i posłuchu, wyraził zacny prezes prze-

konanie, że nie stało się to jedynie dla zyskania nagrody, lecz owszem dla spełnienia obowiązku, i zachęcał gorąco przyszłych Sokołów, aby zawsze pamiętali, że najpiękniejszą nagrodą dla człowieka jest świadomość spełnienia służby obywatelskiej, i że tylko wyjątkowym i szczęśliwym jednostkom dostaje się w udziale to, co zazwyczaj mianem nagrody oznaczamy.

Po tem przemówieniu odczytał zastępca dyrektora nazwiska zwycięzców w ćwiczeniach zawodniczych, a naczelnik wręczył im nagrody względnie gratulował uzyskania pochwały.

Z zastępu młodszych chłopców otrzymali nagrodę w książkach: Kubala Henryk, Gwiazdoń Adam, Schwarc Karol i Wiśniewski Eugeniusz, a pochwały: Czajkowski Miecz., Wiewiórski Lud., Świechło Tadeusz, Krówczyński Tadeusz, Hrehorowicz Zbigniew, Zapf Alfred, Halikowski Aleksander i Schneider Edward.

Z grona starszych zasłużyli na nagrodę: Rischer Włodzimierz (ciężar 35-kilowy podniósł 34 razy raz po raz), a Krzysztofowicz (30 razy) na pochwałę, prócz tego otrzymali nagrody: Bal Stefan, Bielawski Eug. i Kukawski Edward, a pochwały: Gołaszewski Stan., Geppert Wilhelm, Muszkiet Stan., Jabłonowki Jul., Budzynowski Henryk i Janelli Tadeusz. Za ćwiczenia na drążku obdarzono nagrodą Richtera Tad. i Piaseckiego Edwarda, a na zaszczytną wzmiankę zasłużyli: Bernolak Seweryn, Cehak Tad., Schneider Józef, Kubala Józef i Krzysztofowicz Alfred.

Zarys ćwiczeń na drążku.

(Ciąg dalszy).

G. Wspierania.

Jak już w ogólnym układzie nadmieniliśmy, pod „wspieraniem“ rozumiemy przejście ze zwieszenia do podporu lub siadu, głównie za pomocą wspierającej siły ramion dokonane, przyczem, podczas ruchu, głowa dąży naprzód. Gromada ta ćwiczebna jest najbogatszą, a rzec można śmiało i najpiękniejszą. Względnie do tego, jakiego sposobu używamy, by się ze zwieszenia dostać do podporu lub siadu, rozróżniamy następujące rodzaje wspierań:

1. wspieranie ciągiem.

Pod tem rozumiemy przejście ze zwieszenia do podporu (lub siadu) dokonane statecznie zwolna — li tylko siłą ramion — bez wszelkiego rzutu lub zamachu.

a) ze zwieszenia:

α) naprzemianrącz: prawa zaczyna. Za pomocą silnego skurczu ramion podnosimy się o ile możności jak najwyżej — tak by się piersiami dotknąć drążka — przenosimy ciężar ciała na lewą rękę, a prawą ręką zwolna, podnosząc łokieć silnie do góry i zwracając się tułowiem do lewej strony, przechodzimy w podpór o ramieniu ugiętem. Poczem ciężar ciała przenosimy częściowo na prawą rękę i lewą ręką wspieramy się, przechodząc w podpór o ramionach ugiętych, poczem w końcu w podpór prawidłowy o ramionach prostych. Analogicznie tak samo przeciwnie, jeśli lewa zaczyna ręka. Nachwytem (III), dwuchwytem w lewo (w prawo) (III) i podchwytem (III).

β) równorącz. Kurcząc oba ramiona, podnosimy się piersiami do drążka jak najwyżej, poczem z tego zwieszenia o ramionach ugiętych równocześnie obiema rękami, wznosząc statecznie zwolna oba łokcie do góry, wspieramy, przechodząc w podpór o ramionach ugiętych, w końcu w podpór o ramionach prostych. Nachwytem (IV), dwuchwytem w prawo (w lewo) (IV) i podchwytem (V). Wspieranie to wykonywamy zwyczajnie przy krzyżach skulonych — podnosząc obie nogi poziomo do przodu — zwłaszcza w przejściowej chwili ze zwieszenia w podpór t. j. na linii granicznej, gdzie się już kończy zwieszenie, a poczyna się podpór. Możemy jednak wspieranie to wykonać też przy krzyżach statecznie w łuk wygiętych, co też: „wspieranie ciągiem, łukiem“ zowiemy (V).

Przy wszystkich wspieraniach używamy chwytu rękami „widełkowego“, a ułatwiamy sobie, zwłaszcza przy wspieraniu „nachwytem“, tak zwanym „przechwytem dłoni“ t. z. że nie tylko na dłoniach się zwieszamy, lecz także nieco na zewnętrznych stronach przyręczy.

Wspierania ciągiem wykonywamy też i to zazwyczaj „równorącz“ też: ze zwieszenia „ręce pobliż“ (IV) — ze zwieszenia „ręce podal“ (IV) — w końcu ze zwieszenia „ręce skrzyżnie“ (V) i to tylko „nachwytem“.

Ze zwieszenia „ręce podal“ możemy też tak się wspierać, że jedno ramię, przez cały czas wspierania „statecznie prosto“ utrzymujemy, podczas gdy drugiem, kurcząc takowe się wspieramy, co też „wspieraniem rozpiętem“ zowiemy (IV).

b) ze zwieszeń jednorącz.

α) „z ręką na ręce“. Wisząc na prawej ręce „nachwytem“, kładziemy lewą dłoń na grzbiet prawej ręki, i kurcząc zwolna ramię, przechodzimy ze zwieszenia w podpór praworącz o ramieniu ugiętem (IV).

β) „z ręką na przyręczu“. Wisząc na prawej ręce „nachwytem“, lewą dłonią ujmujemy z wierzchu prawe przyręcze, poczem tak samo się wspieramy, jak powyżej (V).

c) ze zwieszenia tyłem.

α) naprzemianrącz: prawa zaczyna. W zwieszeniu tyłem przenosimy ciężar ciała na lewe ramię, zwracając się tułowiem ku prawej stronie, poczem kurcząc ramiona, prawą ręką, wznosząc łokiec po nad drążek, wspieramy się w podpór o ramieniu ugiętem, wtedy przenosimy znów ciężar ciała na prawe ramię, a wyginając się w łuk w krzyżach i głowę do góry wznosząc, wspieramy się i lewą ręką w podpór o ramionach ugiętych, w końcu prostując oba ramiona przechodzimy w podpór tyłem o ramionach prostych. Analogicznie tak samo przeciwnie, jeśli lewa ręka zaczyna wspierać. Nachwytem (IV), dwuchwytem w lewo (w prawo) (IV) i podchwytem (IV).

β) równorącz: W zwieszeniu tyłem, kuląc się w krzyżach, oba ramiona tak silnie kurczymy (zwieszenie tyłem o ramionach ugiętych), by się grzbietem dotknąć drążka, poczem w krzyżach silnie w łuk się wyginamy, głowę mocno w górę wznosimy i oba łokcie wznosząc po nad drążek, obiema rękami równocześnie wspieramy do podporu tyłem o ramionach ugiętych. Podchwytem (V), dwuchwytem w lewo (w prawo) (V) i nachwytem (V). Możemy zarówno wspierać też przy krzyżach statecznie w łuk wygiętych, co „wspieraniem, ciągiem, łukiem“ zowiemy. (C. d. n).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

Inowrocław. Sprawozdanie z czynności Tow. gimnast. Sokoł za rok r. 1890. Jak w latach poprzednich, tak i w tym roku Towarzystwo nasze nie może się poszczycić wielkiemi postępami. Jakkolwiek bowiem Towarzystwa gimnastyczne

wzniosłe mają cele, bo pielęgnowaniem siły cielesnej i zdrowia pragną zachować naród nasz w czerstwości i sile, chroniących nasz od zupełnej zagłady, a wyrobieniem dzielności ducha usiłują utwierdzić i wzmocnić moralne jego podwaliny, i jako takie na szczególne zasługują poparcie, to jednak niestety mała tylko liczba szermierzy wyznaje zasadę, iż jedynie wspólnemi siłami na tem polu coś zdziałać i celu zamierzonego dopiąć zdołamy; jednostki zaś choćby silne, jak dąb na uboczu wzrosły, pod naciskiem wichrów i fali runąć muszą. Nie dziw więć, iż Towarzystwo nasze w obec tak fatalnych okoliczności i braku pojęcia o ważności i zadaniu gimnastyki rozwijać się należycie nie może.

Członków liczyło Towarzystwo w ciągu ubiegłego roku 50, z tych wyjechało 14, umarł 1, wykreślono 1, z końcem roku zostało 34 członków. Ćwiczenia gimnastyczne odbywały się w wynajętej za miesięczną opłatą 6 m. sali co poniedziałek i piątek każdego tygodnia, a brała w nich udział na 20 członków czynnych, przeciętnie połowa tychże, pod kierunkiem znanego, pilnego i zacnego nauczyciela gimnastyki druha Frańciszka Müllera. Posiedzeń odbyło Towarzystwo 11 zwyczajnych i 1 walne roczne, w których brało udział przeciętnie 18 członków. Zabaw urządziło Towarzystwo dwie i to jedną letnią połączoną z publicznemi ćwiczeniami gimnastycznemi i jedną zimową, połączoną z przedstawieniem amatorskiem. Na uroczystość przewiezienia prochów wieszcza naszego ś. p. Adama przesłało Towarzystwo wstęgę z odpowiednim napisem na ręce Sokoła w Krakowie. Dnia 30. listopada r. u. urządziło Towarzystwo wspólnie z resztą tutejszych polskich Towarzystw publiczny obchód, celem uczczenia rocznicy śmierci ś. p. Adama Mickiewicza i bohaterów listopadowych, na którym odczyty, śpiewy i deklamacye wygłoszone zostały.

Zarząd odbył 13 posiedzeń i kierował wszelkiemi sprawami, stojąc również na czele prac w komisjach rozmaitych. Do wybitniejszych prac komisyjnych zaliczyć wypada wypracowanie regulaminu gimnastycznego, który pod pewnemi względami wypełnił szczerby statutu, a którego jednem z głównych zadań ma być urządzenie bezpłatnych lekcji w gimnastyce dla uczniów i terminatorów. W tym celu wysłał Zarząd odezwę do rękodzielników o poparcie naszych zamiarów przez pilne przysełanie swych uczniów na też lekcje. Na uroczystość 25-letniej rocznicy istnienia Towarzystwa przemysłowego w Gniewkowie wysłał Zarząd telegram gratulacyjny. Z pism abonowało Towarzystwo, dla braku funduszów, tylko „Przewodnika gimnastycznego“. Roczny dochód wynosił 128·04 m., rozchód zaś 119·40 m., tak że pozostało przewyżki 8·64 m. Majątek Towarzystwa składa się z 200 m. złożonych w Banku ludowym jako zawiązek funduszu dla budowy sali gimnastycznej, i ze szczupłej gotówki w kasie. Biblioteka w nader nędznym znajduje się stanie, gdyż liczy zaledwo 20 książek, a i w przyrządy gimnastyczne Towarzystwo zbyt obficie zaopatrzone nie jest.

Zaznaczyć nam tu z przyjemnością wypada, iż tutejsze Towarzystwo śpiewu raczyło nam podarować swój sztandar po sprawieniu sobie nowego, za który to dar tak wspaniały serdeczne na tem miejscu składamy „Bóg zapłać“. Szkoda tylko, że tutejsza policya zakazała nam nieść go publicznie na zabawie letniej, rzekomo dla nie zażądanego pozwolenia. Aleć będąc już przyzwyczajeni z dawniejszych lat do podobnych grzeczności ze strony policji, choć przygnębieni na duchu, postępowaliśmy w szeregach raźno z wyjaśnionem czołem i spoglądając śmiało w górę, jak Sokołowi przystoi, w górę ku niebu! skąd tylko zbawienie dla nas zstąpić może, i skąd tylko lepszej doczekać się możemy przyszłości, jeżeli tylko nie zaniedbamy obowiązków naszych na drodze rozwoju hartu duszy i siły ciała.

W skład Zarządu na rok bieżący wchodzą: Walery Herbst jako prezes, Maks. Gruszczyński jako wiceprezes, Michał Rutkowski jako sekretarz, Frań. Müller jako skarbnik, Szczepan Dzieciuchowicz jako bibliotekarz i porządkowy, Kużaj i Jan Janczak jako radni.

Tak więc przedstawia się obraz, nie zbyt pokaźny, całorocznych działalności naszych. Jesteśmy w początkach nowego roku, który oby lepszy przyniósł nam plon zabiegów naszych i zbudził uśpioną brać z letargu duchowego.

Jednakże kochani Bracia Sokoły! pomimo smutnych okoliczności i jakichbądź przeszkód nie oddawajmy się zwątpieniu, lecz niech one będą nam natomiast bodźcem do tem wytrwalszej pracy i szczerszego tężenia się. Podajmy sobie bratnie dłonie, skupmy się jedną myślą pod ochronne skrzydła Sokoła, a postępując w zgodzie i jedności, pokażmy tym obojętnym, zgnuśniałym braciom, iż choć szczupła nas jest liczba, to mimo tego nasz Sokoł potrafi przy cichej a mrówczej pracy wypełnić swe szczytne posłannictwo. *Mich. Rutkowski*, sekretarz.

Jasło. Sokoł nasz budzi się z uśpienia. Po długiej przerwie rozpoczęliśmy w marcu b. r. na nowo ćwiczenia gimnastyczne pod kierunkiem druha Frańc. Znamirowskiego, prof. gimnazjalnego. Ćwiczenia odbywamy w sali tutejszego gimnazjum, której nam chętnie dyrektor gimnazjum udzielił — za co mu się należy słusznie szczera podzięka.

Kraków. Ze sprawozdania Wydziału Sokoła za rok 1890: Nauka gimnastyki spoczywała w rękach grona nauczycielskiego, którego kierownikiem był Teofil Tyszecki.

Grono liczące 19 członków, ćwiczyło 3 razy w tygodniu, i odbywało posiedzenia, na których załatwiano sprawy z dziedziny gimnastyki.

Ćwiczący byli następujący: 1. członkowie młodsi wiekiem w liczbie 63, w 3 godz., 2. członkowie starsi wiekiem w liczbie 21, w 3 godz., 3. grono nauczycielskie w liczbie 19., w 3 godz., 4. uczenice Tow. w ogólnej liczbie 71, w 3 godz., 5. uczniowie Tow. w ogólnej liczbie 165, w 3 godz., 6. uczniowie c. k. gimn. św. Jacka w liczbie 271, w 6 godz., 7. uczniowie c. k. szkoły realnej w liczbie 289, w 6 godz., ogółem ćwiczyło 908 w 24 godz. tyg.

Ćwiczenia uczniów Tow. wraz z zawodami odbyły się 13. czerwca. Uczniowie zawodniczący podzieleni według siły na 2 oddziały, ćwiczyli na drążku, żerdziach, w skoku w wyż i w skoku w dal.

Biblioteka liczy 22 dzieł treści gimnastycznej.

Z czasopism gimnastycznych prenumeruje Towarz.: „Przewodnik gimnastyczny“ (10 egzemplarzy), „Sokol“, „Le gymnaste“, „Der Turner“, „Schweizerische Turnzeitung“.

Idea równo kształcenia ducha z ciałem postępuje i u nas aczkolwiek powoli, ale stale naprzód. O ile jednak jesteśmy w tyle za innymi narodami, niechaj posłuży następujące zestawienie.

Według obliczenia z r. 1889, sporządzonego przez Sokoł we Lwowie, ilość polskich Tow. sokolich, lub też zakładów prywatnych gimnastycznych wynosiła 20.

Ilość członków 2.753, zaś członków ćwiczących zaledwie 621. Cyfry te nie są wcale pokaźne wobec dat statystycznych obcych krajów.

I tak: Pobratymczy „Sokoł czeski“, który nosi tytuł: „Ceska obec Sokolska“, liczy 11 okręgów, 165 towarzystw, 18.925 członków, a 5.903 członków ćwiczących. Niemcy mają 4.434 towarzystw z liczbą członków 324.185, mają 19.634 przodowników, a 262 towarzystw posiada własny dom.

O ile gminy i rządy za granicą starają się o dobro i cielesne wykształcenie młodzieży, niech posłuży fakt, iż sam Paryż wydał w 1889 r. kwotę 70.000 fr. dla tow. gimnastycznych, a minister oświaty wstawił w budżet na rok 1891 sumę 100.000 fr. na utworzenie miejsc do zabaw i gimnastyki w liceach francuskich.

Sokoł lwowski ma wielką zasługę, że gimnastyka doszła do tego stanu w Galicji jaki jest obecnie, bo przed-

tem była u nas próżnia w tym względzie, a pocieszającym objawem jest tylko to, że idziemy przecież naprzód.

Składając sprawozdanie z czynności Tow. zaznaczaczamy, iż rok ubiegły jest pierwszym, przez który Tow. we własnej sali działalność swoją rozwijało.

Wybudowanie własnego gmachu wpłynęło na wzrost Tow. i na spotęgowanie jego działalności.

Wydział wybrał prezesem dra Waw. Stycznia adw., wice-prezesem dra Nap. Cybulskiego prof. Uniw. Jagiell., skarbnikiem dra Mich. Koya adw., zastępcą Mich. Gołębia, sekretarzem Mich. Łuszczkiewicza, gospodarzami: Teod. Gaydicza i Frań. Malika, bibliotekarzem prof. Jana Czubka.

W ciągu roku Wydział odbył 14 posiedzeń.

Wybrano komisje: szkolną, lekarską i zabaw.

Odbyło się nadzwyczajne wal. zgrom. na którem uchwalono zaciągnąć pożyczkę w kwocie 25.000 zł., i zamianowano członkami honorowymi Tad. Romanowicza, Wład. Mierzwińskiego i dra Waw. Stycznia.

Dwie szkoły publiczne płacą nam rocznie 600 zł., z uwagi jednak, że opłata jest za mała, bo więcej na opłatę nauczycieli wydajemy, żądaliśmy od Rady szkolnej krajowej podwyższenia od obydwóch szkół subwencji do 800 zł. i na zapytanie oświadczyliśmy gotowość przyjęcia na naukę gimn. św. Anny i gimnazjum III., lecz ta sprawa jeszcze nie jest załatwiona.

Również na podanie nasze, aby w Krakowie utworzoną została rządowa komisja egzaminacyjna na nauczycieli gimnastyki, nie zapadła jeszcze decyzja c. k. rządu.

Wytworzony od zawiązania Tow. „Chór Sokoła“ rozwija się znakomicie. Chór Sokoła pielęgnuje i roznosi pieśń polską. Przy zebraniach sokolskich czyni nam wspólny pobyt przyjemnym, a przy obchodach narodowych bierze wszędzie pożądany i uznany współudział.

Odbyły się dwa przedstawienia amatorskie.

Wpłynęły od Kasy oszczędności, od Wład. Mierzwińskiego, dra Weigla i Gliksona znaczniejsze subwencje, którym, jak również wszystkim dawcom, składamy niniejszem serdeczne podziękowanie.

Gdy obchód „Wianków“, corocznie urządzany, miał być zaniechanym, Tow. nasze, nie chcąc dopuścić, aby ten piękny starodawny zwyczaj zaginął, podjęło się urządzenia „Wianków“, które ku ogólnemu zadowoleniu wypadły, a nadwyżka w dochodzie 211 zł. użytą zostanie na zawiązanie oddziału wioślarskiego i szkoły wioślarstwa, która w tym roku wejdzie w życie.

Do nowej sali sprawiliśmy nowe przyrządy w większej ilości. Oprócz przyrządów sprawiliśmy szafki na wzór jak w francuskich tow. gimnastycznych są zaprowadzone i szafki te po 2 zł. na rok, każdy na przechowanie swych ubrań otrzymać może.

W roku ubiegłym przyjmowaliśmy liczne tow. gimnastyczne krajowe i zagraniczne i deputację Polaków w Buda-Peszcie, które na pogrzeb wieszcza naszego Adama Mickiewicza przybyły.

Miło nam jest wspomnieć o tych zebraniach braci Sokołów, które na ożywienie ducha sokolstwa polskiego tak błogo wpływają.

W budynku „Sokoła“ dalsze prace zostały dokonane, mianowicie ogród został uregulowany, urządzono letnią gimnastykę. W sali zrobiono 6 wielkich wentylatorów ponad dach wyprowadzonych. Sala została wymalowana w stylu gotyckim za sumę 1.000 zł., zrobiono fryz na froncie za kwotę 400 zł., które są ozdobą budynku.

Wmurowane zostały dwie pamiątkowe tablice marmurowe.

Z pierwotnego planu, jaki ze względu na brak funduszów pierwotnie zakreśliliśmy budując „Sokoła“, wykonane jest prawie wszystko. Dalsze przybudowanie odłożyliśmy na później. Jednakże te dalsze budynki są już teraz bardzo potrzebne, bo dotychczasowe szatnie są niewystarczające, brakuje sali na damską gimnastykę i szkołę szermierki. Sala z bocznymi ubikacjami przyniosłaby dochód i wyłożony kapitał znalazłby oprocentowanie. Atoli z tymi planami na razie wstrzymać się musieliśmy ze względu, aby nie przekroczyć sił finansowych Tow. Nie trzeba zapominać, że rozpoczynając budowę mieliśmy tylko grunt przez gminę odstąpiony i gotówki około 3.000 zł., a postawiliśmy budynek wielkiej wartości.

Koszta budowy, nie licząc procentów od weksli i innych kosztów, czynią 43.228 zł. 02 ct.

Odbywały się zebrania towarzyskie członków, w których brał udział chór Sokoła, obchodziliśmy również wspólną wilię, w której wzięło udział około 150 członków.

Członków liczy towarzystwo 773.

Dnia 15. marca odbyło się pod przewodnictwem prezesa dra Waw. Stycznia doroczne walne zgromadzenie członków stowarzyszenia gimnast. Sokoł. Zgromadzenie zagaił przewodniczący oświadczeniem, iż otwiera najpierw „posiedzenie nadzwyczajne“. Przedmiotem narad na posiedzeniu nadzwyczajnem była kwestja konwersji długów Sokoła, polegająca na tem, że Tow. zaciąga w Banku krajowym dług hipoteczny w kwocie 25.000 zł., podczas gdy krakowska Kasa oszczędności udzieliła Sokołowi pożyczki w wysokości 20.000 zł. Na wniosek przewodniczącego zgromadzenie jednogłośnie uchwaliło przyjąć pożyczkę, udzieloną przez Bank krajowy, i podjąć odnośną sumę, z którejby w pierwszym rzędzie spłacono dług 20.000 zł., zaciągnięty w krakowskiej Kasie oszczędności.

Zwyczajne zgromadzenie otworzył przewodniczący powołaniem się na działalność całoroczną Tow. i jego ze wszech miar pomyślny rozwój. Między innemi z przyjemnością przyjęło zgromadzenie do wiadomości, iż od przyszłego roku szkolnego uczniowie w s z y s t k i c h szkół średnich pobierać będą naukę gimnastyki w Sokole.

Imieniem komisji kontrolującej wniósł Gajewski udzielenie Wydziałowi absolutorjum z rachunków za rok 1890, co też zgromadzenie uchwaliło.

Następnie po dłuższej rozprawie przekazano nowemu Wydziałowi wnioski: prof. Gawalewicza o z a p r e n u m e r o w a n i e d l a c z ł o n k ó w S o k o ł a „P r z e w o d n i k a g i m n a s t y c z n e g o“; Kordeckiego o ułatwienie członkom Sokoła nabywania mundurów, Boznańskiego co do ogrodzenia placu Sokoła od strony mostu i wybudowania studni.

Imieniem chóru upominał się Janikowski, aby na przyszłość w sprawozdaniu Sokoła zamieszczano nazwiska członków chóru.

Na 79 głosujących do nowego Wydziału wybrani zostali pp.: Antoniewicz Bol. szef biura Banku galic., Armółowicz Stan. (junior) masarz, Beringer Wand. budow., radny miasta, dr. Bandrowski Juljusz lekarz, Białkowski Miecz. urzęd. magist., Bałaban Jak. właść. real., Czapliński Jan akad., dr. Cybulski Napol. prof. uniw., dr. Czubek Jan prof. gimnaz., Dec Wal. naucz. muzyki, Fürbek Jan dyr. poczty, Gędłek Aleks. urz. magist., Głowacki Frań. drukarz, Gołąb Mich. kasjer Zakładu kred. ziemsk., Jarocki Marj. inż. kolei, Konopiński Mich. redaktor „N. Reformy“, dr. Moy Mich. adw. kraj., Matusiński Jacek budow., Pawlica Jan prof. gimnaz., dr. Paszkowski Stan. lekarz, radny miasta, Piotrowski Ant. artysta malarz, dr. Proper Jan Albert adw., radny miasta, Reich Leop. członek Izby handl., Rogowski Stan. właść. realn., Rudnicki Józ. kupiec, dr. Sokołowski Hen. lekarz, dr. Styczeń Waw. adw., radny miasta, Szurek Kar. radca sądu wyższ., Talasiewicz Wład. akad., dr. Wiszniewski Ludwik, lekarz.

Do komisji rewizyjnej wybrani zostali: Gajewski Edw. rewid. magist., Kłosowski Aleks. kasjer magist., Rząca Kar. fabrykant, radny miasta.

Do sądu honorowego powołani zostali: Pawlikowski Miecz. redaktor „N. Reformy“, dr. Pieniążek Przem., prof. uniw., dr. Weigel Ferdyn. adw.

Dnia 20. b. m. odbyło się pierwsze posiedzenie nowowybranego Wydziału celem ukonstytuowania się. Prezesem wybrany został przez aklamację dr. Wawrzyniec Styczeń, zastępcami prezesa: dr. Napoleon Cybulski prof. Uniw. Jagiell. i Karol Szurek, skarbnikiem dr. Michał Koy, zastępcą Jakób Bałaban, sekretarzem Marjan Jarocki, zastępcą Władysław Tałasiewicz, bibliotekarzem prof. Jan Czubek, delegatem do grona nauczycielskiego Jan Pawlica. Prócz tego wybrano komisje: gospodarczą, lekarską, szkolną, zabawową, skarbową, mundurową i budowlaną.

Lwów. W marcu b. r. brało czynny udział w ćwiczeniach gimnastycznych w zakładzie Sokoła przeciętnie: 120 członków w 10 zastępach w 6 godz., 20 członków grona nauczycielskiego w 2 zast. w 3 godz., 120 dorosłych panien i dziewcząt w 7 zast. w 3 godz., 15 pań i mężatek w 1 zast. w 2 godz., 140 uczniów tow. w 10 zast. w 9 godz., 440 uczniów gimnazjalnych w 16 zast. w 8 godz., 24 słuchaczy kursu nauczycielskiego w 3 zast. w 3 godz. Ogółem 879 ćwiczących w 49 zastępach w 34 godzinach tygodniowo.

Galic. Kasa oszczędności udzieliła Sokołowi subwencji w kwocie 300 zł.

Sprawiono następujące przyrządy i przybory: kozła małego dla dziatwy, dwie drabinki chwiejne dla dziewcząt, 10 par szczudeł i 20 piłek skórzanych.

Zwyczajne walne zgromadzenie odbędzie się d. 10. kwietnia o godz. 7. wieczorem w sali Sokoła. Porządek dzienny: 1. Odczytanie protokołu z ostatniego zgromadzenia. 2. Sprawozdanie Wydziału z czynności z r. 1890/91. 3. Sprawozdanie komisji rewizyjnej. 4. Sprawozdanie o wniosku do zmian statutu. 5. Wybór komisji z łona walnego zgromadzenia do obchodu 25. rocznicy istnienia towarzystwa. 6. Wybór prezesa, wiceprezesa, 12 członków Wydziału i 4 zastępców, tudzież 2 rewidentów. 7. Wnioski członków. W razie braku kompletu wymaganego w §. 19. statutu, następne walne zgromadzenie odbędzie się 17. kwietnia przy dowolnej liczbie członków obecnych.

Polskie Towarzystwa Sokole: Berlin, Bydgoszcz, Chicago, Drohobycz, Gniezno, Inowrocław, Jarosław, Jasło, Kołomyja, Kraków, Lwów, Łańcut, Nowy Sącz, Ostrów, Poznań, Przemyśl, Rzeszów, Sambor, Sanok, Stanisławów, Stryj, Szamotuły, Tarnopol, Tarnów, Wadowice. Ogółem 25.

Sanok. Z powodu restauracji częściowej w budynku gimnazjalnym i zajęcia sali gimnastycznej na zwykłą klasę szkolną, musieliśmy od 18. marca zawiesić ćwiczenia gimnastyczne, systematycznie przez prof. Vetulaniego prowadzone, tak dla członków, jak i w szkole dziewcząt. Mamy niepłonną nadzieję, że Dyrekcja tutejszego gimnazjum, która dla sprawy naszej tyle życzliwości zawsze okazywała, użyje wszelkich środków, aby przeszkoda jak najprędzej usuniętą została i ćwiczenia gimnastyczne — zwłaszcza w bardzo uczęszczanej szkole dziewcząt — najdalej w pierwszych dniach kwietnia rozpocząć się mogły.

Stanisławów. Dnia 22. lutego b. r. odbyło się doroczne walne zgromadzenie członków gimnast. Tow. Sokoł oddziału stanisławowskiego, na którem przewodniczący druh Argasiński Włodz. imieniem Wydziału złożył sprawozdanie za rok 1890. Wyjmujemy z niego następujące szczegóły: Rok 1890 był siódmym rokiem istnienia naszego oddziału, rozwój i działalność jego w tym roku świadczą wymownie o istotnej żywotności; dowód zaś tej żywotności leży przedewszystkiem w tem, że kiedy z końcem roku 1889 Towarzystwo liczyło zaledwie 30 członków, a udział w ćwiczeniach brało z nich 6—8 członków, to z końcem roku 1890 liczba członków, chociaż jak na Stanisławów bardzo jeszcze szczupła wzrosła do 83, a na ćwiczenia uczęszczało przeciętnie członków 30 ćwiczących w 3 zastępach w 2 godz. tygodniowo. Między ćwiczącymi jest kilku regularnie uczęszczających, którzy już pięćdziesiątkę przekroczyli, co nader wymownie świadczy, jak ważną i godną wszelkiego poparcia jest ta instytucja. Ćwiczeniami kierował jak przedtem, tak i teraz druh Langhammer, za co mu zgromadzenie podziękowało przeciągłymi oklaskami. W myśl objawionych życzeń na poprzedniem walnem zgromadzeniu Wydział dołożył wszelkich starań, by można publicznie odbywać ćwiczenia, co też przyszło do skutku w miesiącu listopadzie z. r. wobec zaproszonych wielu osób z poza towarzystwa. Ćwiczenia te w zupełności się powiodły wywołując w zgromadzonych widzach wielki zachwyt. Z łona Wydziału wybrano komisję mundurową, która poczyniła wszelkie starania, by z wiosną członkowie mieli już mundurki sokole, na które zapisało się już przeszło 15 członków. Ubrania będą sporządzane na miejscu i wskutek tego wypadną po znacznie niższej cenie, niż gdzieindziej, gdyż cały ubior sokoli będzie u nas kosztował tylko 24 zł. Wydział brał również udział w dotyczącej całe społeczeństwo sprawie, jaką było złożenie zwłok wiekopomnego wieszcza naszego Adama Mickiewicza w grobach królewskich na Wawelu, wysyłając na tę uroczystość 4 swoich delegatów (t. j. druhów: Amirowicza, Artychowskiego, Ertla i Mętlewicza). Założył następnie Wydział w r. b. szkołę dla chłopców, która pomyślnie się rozwija i liczy na początek już 12 sokolików; starał się również i o szkołę dla pań, która jednak dla przyczyn od Wydziału niezależnych na razie do skutku nie przyszła, lecz w niedalekiej przyszłości już otwartą zostanie. Szkołą dla chłopców kieruje bezinteresownie druh Artychowski, któremu zgromadzenie przez powstanie podziękowało. Ze sprawozdania pokazuje się, że i o własnej sali gimnastycznej przemyśliwano, i że nawet w tej sprawie już pewne kroki poczyniono, dalej, iż Towarzystwo za dwa ubiegłe lata miało dochodu 1.028 zł. 62 ct., z czego po odtrąceniu wydatków w sumie 739 zł. 56 ct., pozostaje na książeczce Kasy oszczędności gotówką 289 zł. 06 ct. Zgromadzenie udzieliwszy Wydziałowi ustępującemu absolutorjum, uchwaliło między innymi w zasadzie o g ó l n ą p r e n u m e r a t ę „P r z e w o d n i k a g i m n a s t y c z n e g o“, dalej wydzielić z pozostałych i mających wpłynąć funduszów kwotę 300 zł. jako pierwszy zarodek funduszu budowlanego i nim osobno administrować, a na koniec wybrano ponownie przez aklamację prezesem druha Argasińskiego, wiceprezesem Osostowicza, a wydziałowymi druhów: Amirowicza, Artychowskiego, Chlebowskiego, Langhamera, Matulę i Świątkiewicza, zastępcami Appermanna, Friedricha i Szporka. Do komisji lustracyjnej wybrano: Ulmera i Kostkiewicza.

Nowy Wydział wybrany na rok bieżący ukonstytuował się na dniu 5. b. m. wybierając Artychowskiego skarbnikiem, a Świątkiewicza sekretarzem Towarzystwa. Czołem! *Świątkiewicz.*

Wadowice. Ruch ćwiczących w naszym Sokole następujący: Członków ćwiczyło się w zimowych miesiącach 12—15 w 2 zast. w 3 godz., dorosłych panien i mężatek 9 w 1 zast. w 3 godz., członków grona nauczycielskiego 3 w 3 godz., uczniów tow. 12 w 1 zast. w 3 godz., uczniów z gimnazjum 150, w 3 odziałach, w 12 zast. w 6 godz., przodowników gimnazjalnych 10, w 1 zast. w 2 godz., uczniów ze szkoły ludowej 220, w 2 oddziałach, w 12 zast., w 4 godz., uczenic ze szkoły ludowej 40, w 3 zast. w 2 godz. Ogółem 459 osób, w 33 zast., w 26 godz. tygodniowo. Również urządzał Sokoł kilka przedstawień amatorskich i koncert, które przyniosły dochodu czystego po 130—150 zł., a w karnawale odbył się 1. lutego bal, który przysporzył 220 zł. dochodu, nie licząc w to zakupionego inwentarza wartości 100 zł.

Żywiec. Grono tutejszych obywateli zamierza zawiązać oddział Towarzystwa gimnastycznego Sokoł i w tym celu udało się o informacje do macierzy we Lwowie. Szlachetnym inicjatorom w ich usiłowaniach około urzeczywistnienia pięknej myśli zasyłamy serdeczne „Szczęść Boże!“

Sprawy szkolne.

Z posiedzeń Towarzystwa Nauczycieli szkół wyższych:

1. Koło krakowskie. Prof. F. Baczakiewicz odczytał referat: „O zabawach i wycieczkach młodzieży szkolnej“. Referent wskazuje na widoczny upadek siły fizycznej u naszej młodzieży, czego najlepszym dowodem była potrzeba zaprowadzenia u nas czwartej klasy poborowej. Sądzi, że zabawy i wycieczki koniecznie są potrzebne. Można przeznaczyć na nie środy i soboty popołudniu, a śpiew choralny mógłby się na wycieczkach odbywać. Kierownictwo zabaw i wycieczek musiałby objąć nauczyciel gimnastyki. Licząc na fundusze publiczne i prywatne zachęca referent do gorliwego starania się o wskrzeszenie dawnej dziarskości u naszej młodzieży i stawia następujące tezy: *a)* wycieczki i zabawy są niezbędne. *b)* Dla poparcia takowych potrzebny jest odpowiedni okólnik Rady szk. kraj. *c)* Czas na wycieczki i zabawy znaleść się musi (*? sic!*). *d)* Pożądane byłyby dwa rodzaje sztandarków, trąbki i bębny. Trzebaby ułożyć osobny regulamin wycieczkowy. *e)* Fundusze i zawiadowstwo inwentarza spoczywałyby w ręku nauczyciela gimnastyki.

Prof. A. Sokołowski uzupełnia uwagi referenta wzmiankami w pismach naszych pedagogów n. p. Staszic zwraca uwagę na fizyczne wychowanie, Komisja edukacyjna również o nie dbała, a liceum krzemienieckie posiadało osobnego lekarza szkolnego. Przypomina w końcu, że Tow. Nauczycieli szkół wyższych już przed trzema laty domagało się obowiązkowej nauki gimnastyki.

Prof. Winkowski, podnosząc potrzebę ćwiczeń i zabaw gimnastycznych, jako rzecz powszechnie uznaną, zwraca się do sposobów, któreby tej potrzebie zaradzić mogły. Nauka gimnastyki w dzisiejszej formie jest niedostateczną. (Zupełnie słusznie, jeśli się zważy: 1. że nauka gimnastyki jest przedmiotem tylko nadobowiązkowym, 2. brak zupełny odpowiednie urządzonych sal gimnastycznych, 3. brak zdolnych nauczycieli gimnastyki. Usuńmy powyższe złe, a nauka gimnastyki okaże swą intenzywną skuteczność w całej pełni. Przyp. Red.). Obecny rozkład nauk nie dozwala wprowadzić w życie wycieczek i zabaw gimnastycznych. Jedyny czas wolny, popołudniowy w środy i soboty jest stanowczo niewystarczający, uczeń bowiem ma naukę przedmiotów nadobowiązkowych. Wycieczki i zabawy gimnastyczne muszą się odbywać z pewnym programem i regularnie, do czego konieczne jest wyznaczenie odpowiedniego czasu, choćby kosztem innych przedmiotów i powołanie odpowiednich sił nauczycielskich. (Dok. nast.).

2. Koło stryjskie. Prof. Zych przytacza ustęp z okólnika Rady szk. kraj., tyczący się fizycznego hartowania młodzieży, mianowicie: „obowiązkiem szkoły jest zwracać pilną uwagę na wszystkie środki, które w miarę miejsca i czasu mogą poprzeć fizyczny rozwój młodzieży. Takimi środkami są: 1. zakłady kąpielowe i pływalnie, 2. ślizgawka, 3. boiska do zabaw na wolnem powietrzu, 4. wycieczki“. Ażeby z tego wszystkiego korzystać potrzeba dużo czasu, a nasza młodzież właściwie wolnym czasem nie rozporządza. N. p. uczeń IV. klasy gimnazjum realnego ma 47 godzin nauki szkolnej tygodniowo, doliczywszy do tego 5—7 godzin nauki domowej u zdolniejszych, a 6—8 u słabszych — pytanie, kiedy się znajdzie czas na, w okólniku wyżej wymienione, środki, dążące do poprawy zdrowia i sił u młodzieży. Ze względu więc na ciężki stan rzeczy u nas wnosi referent, by zgromadzenie uchwaliło: 1. W gimnazjach realnych reskrypt minist. i okólnik Rady szk. kraj. dotyczący fizycznego rozwoju młodzieży, ze względu na wielką liczbę godzin szkolnych i ogrom przepisanego materjału naukowego w praktyce co do istoty swej nawet w przybliżeniu nie da się przeprowadzić. (To samo możnaby orzec i o innych szkołach średnich. Przyp. Red.). 2. Koło udaje się do Wydziału Tow. z prośbą, by bądź to wprost odniósł się do Rady szk. kraj. celem uzyskania zmniejszenia w gimnazjach zbyt wielkiej liczby godzin szkolnych, bądź rzecz tę przedłożył wal. zgromadzeniu Tow. nauczycieli szkół wyższych.

X. prof. Zoeller radzi, by grona nauczycielskie stanowczo oświadczyły, iż polecenia reskryptu minist. w danych warunkach nie mogą być wykonane.

Dr. Ign. Petelenz wyjaśnia, że na zgromadzeniu w Krakowie pojęto rzecz mylnie, twierdząc, że na wszystko czas znaleść się musi; a jeśli usiłowano dowieść, że młodzież nie jest tak obarczoną, to może nie wiedziano, że zrobiono porównanie z internatami, gdzie wprawdzie więcej jest godzin, ale tymi godzinami objętą jest już i nauka pozaszkolna. Prasa przyjęła okólnik z wielkiem zadowoleniem, lecz nie bez zastrzeżenia, że bez odpowiedniej reformy gimnazjów zbawienne zasady minist. okólnika urzeczywistnić się nie dadzą. Dlatego popiera wnioski prof. Zycha.

Prof. Polak czyni uwagę, że do przeciążenia uczniów przyczynia się dążenie do rozszerzania zakresu poszczególnych przedmiotów nauki. Przy ogromie materjału naukowego we wszystkich przedmiotach polecenia okólnika nie dadzą się wykonać.

Obydwa wnioski jednogłośnie uchwalono.

Wiedeń. Istniejące we Wiedniu stowarzyszenia nauczycieli szkół średnich odbyły kilka posiedzeń w celu narady nad sprawą „zabaw dla młodzieży szkolnej“. Dwaj dyrektorowie gimnazjów wiedeńskich wypracowali, w celu zaprowadzenia w szkołach średnich zabaw dla młodzieży, odpowiedne tezy, które mają być przedłożone ministerstwu oświaty. Tam, gdzie stosunki na to pozwolą, zabawy mają być zorganizowane już w tym półroczu letniem; ma też być wystosowaną prośba do reprezentacyj gminnych, korporacyj i przyjaciół szkolnictwa o udzielenie stosownych placów do zabaw. Na zabawy mają być poświęcane dwa dni w tygodniu, a na następne dni uczniowie uwolnieni od trudniejszych zadań piśmiennych. Ma być postawionem również żądanie co do zmniejszenia liczby godzin szkolnych, zwłaszcza w szkołach realnych. Wyłączenie z zabaw będzie dozwolonem tylko w razach wyjątkowych z powodów nadzwyczajnych i tylko na pewien przeciąg czasu. Kierownikami tych zabaw, odpowiednio honorowanymi, mają być nauczyciele gimnastyki i inni stosowni członkowie gron nauczycielskich. Ażeby uzyskać odpowiednich kierowników zabaw młodzieży szkolnej ma być specjalna uwaga zwróconą na kursy gimnastyczne; nauczyciele gimnastyki mają być także wysełani za granicę, ażeby się nauczyć wychowywać dzielnych kierowników zabaw. Z pośród zabaw uwzględnione winne być przedewszystkiem zabawy ludowe i narodowe, dalej zabawy mające na oku obok kształcenia sił fizycznych także cele moralne. Zabawy mają się rozpoczynać spiewem. Uchwały powzięte na tych zgromadzeniach będą zakomunikowane dyrektorom wszystkich szkół średnich w Austrji.

Treść: Reforma. — Ćwiczenia publiczne uczniów Sokoła lwowskiego. — Zarys ćwiczeń na drążku (c. d.) — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Sprawy szkolne.

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. L. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.